Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

Percorso online certificato
di alta formazione

NUTRIZIONE STARTUP

L'attività fisica e sportiva è parte integrante della vita di un individuo, è noto da sempre l'importanza di una buona alimentazione per mantenere sano il nostro organismo e se è valido per una persona con una vita più o meno sedentaria ancor più lo è per chi pratica sport. L'alimentazione nello sportivo si differenzia da una alimentazione normale soprattutto per le maggior esigenze caloriche sul piano quantitativo.
Per lo sportivo, l'alimentazione riveste un ruolo utile e determinante per conoscere quali sono gli alimenti funzionali alla sua attività e in quali quantità e modalità deve assumerli per poter trarre tutti i benefici possibili, per migliore la performance sportiva e migliorare la massa muscolare.

GLI OBIETTIVI

Il corso ha l'obiettivo di fornire gli elementi base per la determinazione della composizione corporea attraverso la conoscenza e l'applicazione dei metodi di misurazione, come si definisce il bilancio energetico dello sportivo, il calcolo del metabolismo energetico e fabbisogno energetico, impariamo a conoscere una piramide alimentare e il suo significato e vengono presi in esame diversi esempi di piani alimentari.
Inoltre, vengono fornite informazioni sulla corretta alimentazione e vengono presi in esame i principi nutritivi con particolare attenzione alle calorie fornite da ognuno di loro e all'importanza dell'idratazione da avere prima, durante e post allenamento.
Importante è la conoscenza del fabbisogno di carboidrati e grassi in relazione alle esigenze energetiche e il fabbisogno di proteine per l'accrescimento e rinnovamento a livello tissutale, del fabbisogno di vitamine e Sali minerali come micronutrienti
importanti in una corretta alimentazione.
Un modulo è dedicato agli integratori alimentari, con particolare attenzione al loro utilizzo e alla modalità di assunzione nelle varie discipline sportive, ai reali benefici ed effetti collaterali.

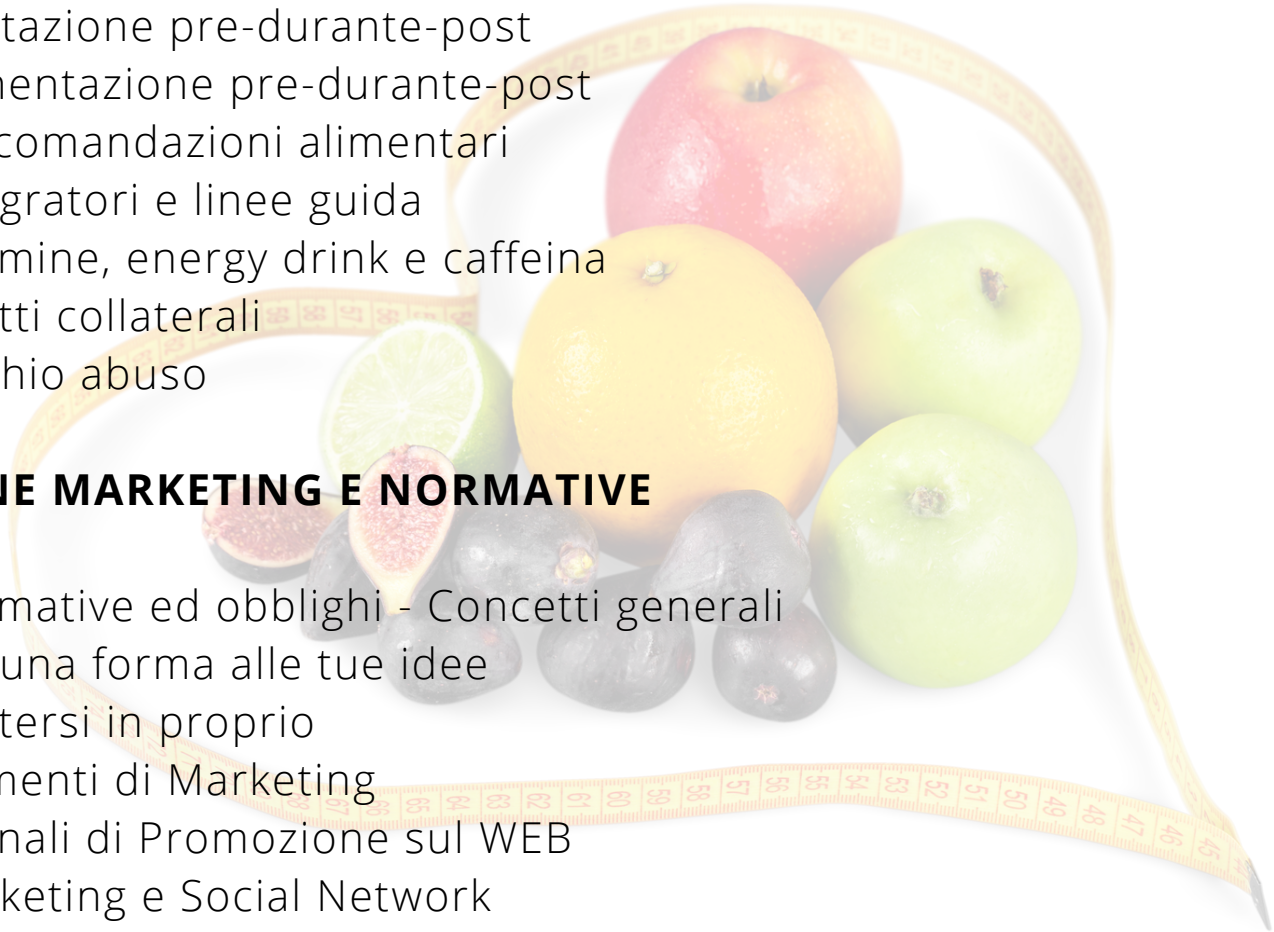
LE CARATTERISTICHE

Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili h24 e da del materiale didattico in digitale.

- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online;
- Il corso è riconosciuto da IITC (International Institute of Complementary Therapists);
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere;
- Il compito dell'Associazione di Categoria è quello di garantire alti standard qualitativi e di qualificazione professionale all'utenza. Per questo motivo abbiamo deciso di far certificare i nostri corsi: non solo per garantire ai nostri studenti una formazione seria e professionalizzante, ma per dar modo a loro di presentarsi ai propri clienti con le migliori competenze certificate.
- Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso di Esperto in Alimentazione dello Sportivo.

GLI ARGOMENTI

- Misure antropometriche
- Attività sportiva ed aerobica
- Principi fondamentali e varie attività
- Esempio piani alimentari
- Metabolismo e fabbisogno energetico
- Metabolismo di base
- Macronutrienti
- Indice glicemico, grassi e proteine
- Carboidrati-Lipidi-Proteine
- Diete, movimento e ripartizione calorica
- Esempio di alimentazione sportiva
- Idratazione pre-durante-post
- Alimentazione pre-durante-post
- Raccomandazioni alimentari
- Integratori e linee guida
- Vitamine, energy drink e caffeina
- Effetti collaterali
- Rischio abuso



SEZIONE MARKETING E NORMATIVE

- Normative ed obblighi - Concetti generali
- Dai una forma alle tue idee
- Mettersi in proprio
- Elementi di Marketing
- I Canali di Promozione sul WEB
- Marketing e Social Network
- Elementi di contabilità

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO
Consiste nel redigere una breve tesina scritta, discutendo un caso pratico da risolvere con gli strumenti e le tecniche apprese durante il percorso.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA
Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

Grazie ai riconoscimenti ottenuti e in ottemperanza alla Legge n.4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione di Istruttore di Taping Estetico.
Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un attestato. Il documento viene rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.